

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang – undang Ketentuan Pokok Olahraga Tahun 1997 pasal 1 olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang bertujuan menjaga kesehatan jasmani dengan cara melakukan aktifitas fisik diluar aktifitas sehari – hari dengan demikian dapat dikatakan semua aktifitas diluar aktifitas sehari hari dapat dinyatakan sebagai bentuk olahraga. Olahraga memiliki tujuan menjaga kesehatan jasmani dan bagi beberapa individu atau beberapa orang dapat menjaga kesehatan rohani, olahraga sendiri dibagi menjadi dua bagian yaitu olahraga prestasi biasanya dalam bentuk permainan dan pertandingan dengan melibatkan usaha fisik dan keterampilan serta memiliki waktu penentu lama olahraga berlangsung, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan dalam waktu luang biasanya melibatkan beberapa orang atau sendiri tanpa ada batasan waktu (Perrin Gerald A 1981 dalam Ompi 2012)

Beladiri dapat dikatakan suatu bentuk kesenian yang timbul sebagai suatu upaya untuk mempertahankan budaya dan dapat memiliki definisi sebagai ilmu seseorang untuk mempertahankan diri dari suatu ancaman dari luar yang biasanya memiliki dasar kejahatan. Salah satu bentuk beladiri dari jepang adalah karate terdiri dari dua kanji yaitu *kara* yaitu kosong dan *te* yaitu tangan. Dalam penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa karate merupakan suatu bentuk seni yang memiliki tujuan menjaga diri dari ancaman dengan tanpa menggunakan senjata untuk mempertahankan diri (Mukholid, 2007)

Dalam karate dibagi menjadi dua yaitu *kata* dan *komite* yang nantinya akan dipertandingkan dalam sebuah pertandingan, *kata* merupakan kumpulan *kihon* yang disusun menjadi suatu rangkaian gerakan dengan melalui proses panjang pada masa lalu kedalam suatu bentuk rangkaian gerakan dengan nilai keindahan yang memiliki filosofi dan diatur dalam standarisasi, sedangkan *komite* dapat diartikan sebagai gerakan tangan yang beradu yang melibatkan dua orang bertujuan mencuri nilai dari lawan melalui pukulan, tendangan, bantingan (Wahin, 2006)

Atlet perlu mengatur proporsi latihan yang ditentukan sesuai tujuan atlet untuk meningkatkan komposisi tertentu, dalam karate sangat memerlukan *speed*, *endurance*, *power* maka setiap komposisi membutuhkan latihan yang berbeda. *Speed* dalam karate biasanya berbentuk pukulan yang cepat dengan tenaga yang lebih sedikit dengan tujuan mencuri nilai sebelum lawan dapat menghindari atau melakukan tangkisan, *power* dalam pukulan karate bertujuan melakukan pukulan yang keras sehingga lawan tidak mampu melakukan tangkisan dengan benar dan mendapatkan poin tetapi dalam melakukan pukulan ini diperlukan tenaga dan tahanan kondisi fisik atau *endurance* yang lebih hal ini dikarenakan membutuhkan tenaga yang lebih besar untuk melakukan suatu pukulan. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan pernyataan Hari Kurniawan 2013 dimana pukulan yang memiliki kecepatan akan sulit untuk dihindari sedangkan pukulan yang kuat akan sulit dihentikan.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi seorang atlet yaitu faktor luar dan dalam, faktor luar dapat berupa tekanan mental dari luar sedangkan faktor dalam berupa komponen kondisi fisik seperti *strength*, *endurance*, *power*,

speed, flexibility, agility, coordination, balance, accuracy, reaction. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ismaryanti 2009 yang menyatakan komponen fisik merupakan modal utama seorang atlet untuk meningkatkan kualitas

Setelah melakukan study pendahuluan dengan sample Karateka Lanud Abdurachman Saleh sebanyak 10 karateka pada awal juli 2018 dengan tujuan mengetahui tolak ukur sebelum melakukan penelitian mengenai kecepatan pukulan *chudan tsuki*, dari 10 karateka diberi waktu 15 detik untuk melakukan pukulan sebanyak – banyaknya kemudian dari jumlah pukulan selama 15 detik akan diketahui berapa jumlah waktu yang dibutuhkan dalam melakukan satu pukulan, rata – rata kecepatan pukulan yang diperoleh adalah 0,45detik. Hal ini dilakuka pula dalam penelitian kecepatan pukulan tinju Bompa 1994 dalam Arya 2012.

Dalam karate terdapat beberapa kihon atau gerakan salah satunya adalah *Chudan Tsuki* yaitu pukulan langsung mengarah kebadan bagian depan lawan, dalam suatu pertandingan pukulan ini sangat sering digunakan dengan memperhatikan gerakan pukulan yang sempurna maka dapat memperoleh poin dan dapat dikombinasikan dengan gerakan lain antara lain seperti pukulan kearah wajah, tendangan kearah belakang badan dan belakang kepala. Pukulan yang cepat adalah suatu bentuk sempurna dari gerakan pukulan dan dapat dilakukan dalam waktu yang singkat (Harsono 1988 dalam S. Ompi 2012)

Sadoso 1994 dalam Latuheru 2015 meyatakan terdapat beberapa latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik salah satunya latihan beban yaitu *push – up dan dumblle*. *Push – up* merupakan suatu latihan beban dimana berat badan sebagai beban utama dan ditunjang dengan bentuk yang sempurna dalam

melakukan *push – up* dapat menghasilkan peningkatan faktor penunjang bagi atlet, sedangkan *dumbelle* merupakan latihan beban dimana menggunakan beban dari luar tubuh sebagai perantara latihan dengan gerakan yang bervariasi.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada perbandingan pengaruh antara latihan dumbell dengan latihan push up terhadap kecepatan pukulan *chudan tsuki* pada atlet karate.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan antara latihan *dumbell* dengan latihan *push up* terhadap kecepatan pukulan *chudan tsuki* pada atlet karate

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecepatan pukulan *chudan tsuki* sebelum dan sesudah diberikan latihan *dumbell* pada atlet karate
- b. Mengidentifikasi kecepatan pukulan *chudan tsuki* sebelum dan sesudah diberikan latihan *push - up* pada atlet karate
- c. Menganalisis perbandingan efektifitas antara pemberian latihan dumbell dan push up terhadap kecepatan pukulan *chudan tsuki* pada atlet karate

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penulis untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang meningkatkan kecepatan pukulan *chudan tsuki* , sehingga nantinya mengetahui langkah apa yang perlu dilakukan untuk merencanakan program latihan

2. Akademisi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi penelitian dalam bidang olahraga khususnya untuk mengoptimalkan kerja otot dengan tujuan meningkatkan kecepatan pukulan *chudan tsuki*
3. Masyarakat diharapkan mendapatkan tambahan referensi terkait metode untuk meningkatkan kecepatan pukulan *chudan tsuki*

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan jurnal yang dibaca dan menjadi acuan, ada beberapa yang menjelaskan perbedaan antara penelitian yang diteliti sebagai berikut :

Pengarang	Judul	Variabel Independent	Variabel Dependen	Metode	Perbedaan
Chaabène H, et al	Physiological Responses and Performance Analysis Difference between Official Simulated Karate	respon fisiologis	Kecakapan atau skill saat pertandingan	Quasi Eksperiment Pre Test Post Test Analisa Uji T	Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan respon fisiologis dan analisis waktu-gerak
H. jemili, et al	Changes in muscle activity - zuki-punch andkiza-mawashi-guiri-kick after specifict raining in elite athletes	latihan khusus bagi profesional karateka	Perubahan aktivitas otot	The experime ntal two testing sessions The Shapiro —Wilk W-test revealed	Meneliti perubahan aktivitas otot selama tendangan karate setelah latihan khusus bagi profesional karateka

Pengarang	Judul	Variabel Independent	Variabel Dependen	Metode	Perbedaan
Pangondian Hotliber Purba	Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> Melalui Bentuk Latihan <i>Variation Of Body Drops</i> Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate	Latihan <i>Variation Of Body Drops</i>	Meningkatkan kecepatan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i>	<i>Observasi Semua anggota ekstrakurikuler</i> Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK)	Meningkatkan kecepatan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> melalui bentuk Latihan <i>variation of body drops</i>
K. Witte et al.	Comparing the effectiveness of karate and fitness training on cognitive functioning in older adults—	Latihan karate dan fitness	fungsi kognitif di usia lanjut	A randomized controlled Pre test post test uji kognitif	Pengaruh latihan arate dan fitness terhadap fungsi kognitif pada lanjut usia
Ida Soraya	Pengaruh Model Latihan Tali Lentur Dan <i>Lunge Dumbbell</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas	Latihan tali lentur dan latihan dumbell	Peningkatan keterampilan renang	<i>true eksperimen pre-test post-test randomized control group design.</i>	Menggunakan latihan tali lentur dan dumbell untuk meningkatkan kemampuan renang

Pengarang	Judul	Variabel Independent	Variabel Dependen	Metode	Perbedaan
Joni Muis	Interaksi Metode Latihan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Tinju Kategori <i>Youth</i>	Kecepatan reaksi	Kemampuan pukulan	experimental study factorial design technique is a two - way analysis of variance test T at a significance level $\alpha = 0:05$.	Meneliti metode latihan dan kecepatan reaksi terhadap Kemampuan pukulan Pada atlet tinju
Pangondian Hotliber Purba	Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Decline Push-Up</i> Dengan Latihan <i>Stall Bars Hops</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> Pada Atlet Putra Karateka	Latihan <i>Decline Push-Up</i> Dengan Latihan <i>Stall Bars Hops</i>	<i>Power</i> Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> Pada Atlet Putra Karateka	Metode Eksperimen <i>Purposive Sample Pre-Test Post-Test</i>	Latihan <i>decline push-up</i> dengan latihan <i>stall bars hops</i> terhadap <i>power</i> otot lengan dan kecepatan pukulan